

День 1

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак 1

260-96	Каша молочная "Боярская"	1/200	9,1	25,1	43,5	429
642-96	Какао на молоке	1/200	2,84	2,22	19,35	106,95
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132
	Йогурт	1/100	2,7	2,5	18,1	94
	Сыр	1/25	5,71	4,43	37,59	213,2
	Масло сливочное	1/15	2,3	2,9	25,6	118
			26,45	38,65	169,54	1093,15

Завтрак 2

1026-07	Пирог с картофелем	1/100	12,7	15,1	33,8	321,8
627-96	Чай с лимоном	1/200/7	0,1	0	21,7	82,9
			12,8	15,1	55,5	404,7

Обед

	Огурцы свежие	1/100	2	9	0	122
131-96	Суп картофельный с рыбой(консервы рыбные)	55/250	10,40	2,70	22,00	151,00
618-2007	Печень по-строгановски	115/50	20,55	24,4	20,7	387,6
469-96	Макароны отварные	1/180	5,71	4,43	37,59	213,2
646-96	Компот из клубники +С	1/200	0	0	23	92
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/40	3,80	1,50	24,50	132,00
			46,26	42,63	160,29	1211,8
Всего за день			85,51	96,38	385,33	2709,65

День 2

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Д
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак 1

	Сыр	1/25	12	25	4,2	125,00
257-96	Каша молочная "Дружба" с маслом	1/200/10	8,60	8,84	51,65	320,70
642-96	Какао на молоке	1/200	2,84	2,20	19,35	106,95
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты	1/200	0,40	0,00	22,60	82,00
			20,94	12,78	119,8	796,65

Завтрак 2

695-96	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,8	43,1	314,1
	Чай с сахаром	1/200	1,00	0	12	1,3
			13,90	9,8	55,1	327,4

Обед

47-2011	Салат из квашенной капусты	1/100	1,3	5	8	84
139-3	Суп картофельный с мак.изд и фрикадельками	1/250/17,5	6,50	3,70	21,70	143,00
330-96	Шницель н/р рыбный с маслом	1/100	16,4	16,05	9,64	253,2
472-96	Картофельное пюре	1/180	2,18	3,29	14,7	149,75
588-96	Компот из кураги+С	1/200	1,4	0	28,2	110,5
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/60	23	45	78	112
			31,58	28,64	106,24	854,45

Всего за день			64,92	62,68	268,44	1924,9
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

День 3

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

1-2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,86	136
330-96	Шницель рыбный н/р с маслом	1/100	16,3	16	0,6	253
470-96	Картофель отварной	1/180	1,9	2,6	18,6	102
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,67	1,05	20,3	93,1
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукты	1/200	0,8	0	22,6	92
			26,83	28,64	102,36	808,1

Завтрак 2

	Печенье в инд.упаковке	1шт	1,2	1	12	145
	Молоко кип.	1/200	12	0	14	125
			24	1	26	270

Обед

г24-96	Овощи свежие(огурцы,помидоры)	1/100	1,1	0	4,4	21,6
137-96	Суп гороховый с тушенкой гов	25/250	11,84	9,8	25,56	240,9
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,8	10,7	4,5	181
482-96	Капуста тушеная	1/200	7,6	4,4	50,5	265
646-96	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	25,9	99
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/70	3,6	0,60	28	120,00
			43,74	26,1	158,46	1019,9

Всего за день			44,54	54,74	260,82	1828,00
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День 4

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

	Масло сливочное	1/10	0,1	7,25	0,14	66,2
	Сыр	1/25	7,8	14,5	43,2	123
257-96	Каша молочная "Янтарная"	1/200	7,8	14,5	43,2	334,5
642-96	Кофе на молоке	1/200	2,9	2,2	19,4	107
	Батон	1/80	3,8	1,5	25,4	132
			22,3	32,7	131,2	696,5

Завтрак 2

	Фрукт	1шт	12	0	32	125
	Булочка бутербродная	1/50	12	1	4,5	129
	Чай с сахаром	1/200	1	0	12	14

Обед

т24-96	Овощи свежие(огурцы или помидоры)	1/100	1,1	0	5	23
120-96	Щи из св.капусты с тушенкой гов и сметаной	25/250/25	7,5	8,3	10,5	149,1
403-3	Плов из свинины	50/200	20,7	11	51,2	402,3
585-96	Компот из св.яблок+С	1/200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	1,5	25,4	132
			33,26	20,06	114,58	782,2

Всего за день			75,50	64,08	271,64	1947,6
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

День 5

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак 1

	Гренка с сыром	1/60	23,0	45	14	189
265-96	Запеканка творожная со сг/мол	1/200/30	28,20	24,1	27,8	443,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,84	2,22	19,35	106,95
	Батон	1/60	3,80	1,50	24,50	132,00
			43,54	47,32	71,85	893,3

Завтрак 2

1026-07	Плюшка»Московская»	1/100	14,5	14,7	33,1	307,5
	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,1,2	12	15
			14,6	14,7	45,1	322,5

Обед

	Огурцы свежие	1/100	12	0	14	123
139-96	Суп карт.с мак.изд.на к/б	14/250	8	5	21,8	179,6
401-96	Гуляш из птицы	50/75	16,8	10,7	4,5	181
465-96	Рис отварной	1/200	5,9	5,4	39,4	223,2
591-96	Кисель+С	1/200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,60	28	120,00
	Фрукты	1/200	1,80	0,00	16,80	76,00
			51,9	22,3	171,5	1108,8

Всего за день			81,94	69,62	243,35	2458
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------

День 6

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак 1

	Масло сливочное	1/15	0,10	10,9	0,20	99,15
284-96	Омлет натуральный с маслом	1/200/10	10,90	18,00	2,00	213,70
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,67	1,05	20,29	93,10
	Батон	1/60	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00
			17,27	31,45	70,49	629,95

Завтрак 2

ТТК214	Вафли в инд.упаковке	1/100	8,30	7,7	66,40	367,50
	Сок с трубочкой	1/200	0,48	0	20,50	88,20
			8,78	7,7	86,90	455,70

Обед

53-96	Овощи свежие(помидоры)	1/100	3,1	18,1	10,9	215
110-96	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	4,7	7,9	13,6	141,6
тгк13-14	Котлета из филе птицы панирован.	1/75/5	13,3	11,7	5,5	180,7
215-96	Рагу овощное	1/180	3,1	6,1	19,6	142
588-96	Компот из сухофруктов +С	1/200	0,47	0,00	22,47	88,20
	Хлеб пшеничный	1/35	3,6	0,60	28	120,00
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
			32,07	45	124,07	859,9

Всего за день			58,12	84,15	281,46	1945,55
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День7

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак 1

288-2015	Голень куриная отварная	1/180	12,13	14,81	2,02	190
469-96	Макароны с сыром	1/200/15	6,3	5,4	33,8	212
628-96	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,7	60
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукты	1/200	1,8	0	16,8	76
			24,03	21,71	93,72	670

Завтрак 2

	Печенье в инд.упаковке	1/100	3,2	1,5	12	102
	Молоко кипяченое	1/200	1,2	0	12	147
			4,4	1,5	24	249

Обед

	Овощи свежие(помидоры,огурцы)	1/100	1,2	0	12	152
129-96	Рассольник "Ленинградский" с тушенкой гов.и сметаной	25/250/10	5,8	7,2	24,5	181
590-07	Жаркое по-домашнему	1/250	14,6	17	28,8	327,4
	Сок	1/200	0,47	0,00	22,47	88,20
	Хлеб ржаной	1/80	3,80	0,60	24,00	114,00
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,60	28	120,00
			29,47	25,4	139,77	982,60

Всего за день			53,50	47,11	233,49	1652,60
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День 8

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

286,3-96	Омлет натуральный	1/200/5	14,2	31,05	2,5	349,2
627-96	Чай с сахаром	1/200	0	0	15	57
	Йогурт 1/100	1 шт	2,7	2,5	18,1	94
	Батон	1/100	3,8	1,5	25,4	132,0
			20,7	33,55	35,6	500,2

Завтрак 2

	Творожок	1/100	1,2	21	2,3	145
	Бутерброд с маслом	1/60	12	25	19	123
	Чай с сахаром	1/200	1	0	1,1	12
			2,2	21	3,4	157

Обед

	Огурцы свежие	1/100	1,9	0	12,2	189
132-96	Суп из овощей с туш.гов. и сметаной	25/250/25	4,8	7,1	15,2	150,1
609-2011	Котлеты особые	1/100	14,9	21,2	13,8	307
465-96	Рис отварной	1/200	5,9	5,4	39,4	223,2
	Сок	1/200	0,47	0	22,47	88,2
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
			31,77	34,3	127,07	1071,5

Всего за день			52,47	67,85	162,67	1571,7
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

День 9

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	----------	------

Завтрак

469-96	Макароны отварные	1/180	6,3	5,4	33,8	212
460-96	Котлета куриная	1/100	18,2	12,4	19,2	262,2
	Сок	1/200	0	0	15,7	60
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукт	1/200	0,8	0	22,6	92
	Сыр	1/25	12	5,9	14	123
			29,1	19,3	116,7	758,2

Завтрак 2

	Молоко кипяченое	1/200	1,2	2	12	127
	Плюшка Московская	1/100	12	125	12	325
			23,2	127	24	245

Обед

	Овощи свежие(огурцы или помидоры)	1/100	1,9	15	12,2	189
218-07	Суп-лапша домашняя на к/б	14/250	8,4	9,5	17	187,5
239-2015	Тефтели рыбные(минтай) в томате с овощами	50/50	20,5	8,3	6,5	187
472-96	Пюре картофельное	1/180	3,2	5,2	62,3	164,8
646-96	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	25,9	99
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/70	3,8	1,5	25,4	132
			39,8	25,1	161,1	884,3
Всего за день			67,8	82,7	271,4	1992,4

День 10

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

257-96	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/200	5,8	9,2	31,8	240
	Масло сливочное	1/20	12,45	25	14	128
	Йогурт	1/100	2,7	2,5	18,1	94
	Батон	1/80	3,8	1,5	25,4	132
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,67	1,05	20,29	93,10
			13,97	14,25	95,59	559,1

Завтрак 2

	Пирог с повидлом	январь.60	1,2	10	12	159
	Чай с сахаром	1/200	1	0	1,2	12
	Фрукты Яблоко	1/200	1	0	1,2	12

Обед

19-2004	Овощи свежие(огурцы или помидоры)	1/100	1,1	0	5	23
120-96	Суп с крупой (рис)на курином бульоне	14/250/10	7,5	8,3	10,5	149,1
403-3	Рулет с луком и яйцом	1/106,5	20,7	11	51,2	402,3
215(3)	Рагу из овощей	1/180	4	16,6	23	250
591-96	Кисель	1/200	0,05	0	24,04	95,66
	Хлеб	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,60	28	120,00
			40,75	37,1	165,74	1154,06

Всего за день			54,72	51,35	261,33	1713,16
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День 11

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

222-2015	Пудинг из творога	200/30	27,18	21,27	69,63	579
642-96	Какао на молоке	1/200	2,8	3,2	24,7	134
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукты	1/200	0,4	0	11,3	46,8
фев.04	Бутерброд с маслом	1/55	1,7	2,8	19,7	111
			35,88	28,77	150,73	1002,8

Завтрак 2

	Фрукты	1/200	1	0	12	124
	Булочка бутербродная	январь.50	1,2	12	123	230
	Чай с сахаром	1/200	1	0	14	12
			3,2	12	149	366

Обед

	Яйцо отварное	1шт	1,1	0	4,4	21,6
139-3	Суп картофельный с мак.изд фрикадельками	1/250/17,5	6,50	3,70	21,70	143,00
636-96	Ленивые голубцы	2/158	30,6	20,7	25,3	409,7
	Сок	1/200	0	0	23	92
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,60	28	120,00
			45,6	25,6	126,4	900,3
Всего за день			81,48	54,37	277,13	1903,1

День 12

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
285(2-3)	Омлет с сыром	1/200/14	15,20	23,90	2,00	271,80
	Бутерброд с маслом	1/60	12	45	1,9	128
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,67	1,05	20,3	93,1
	Батон	1/80	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00
			21,47	26,45	70,30	588,90

Завтрак 2

	Йогурт	1/100	12	85	12,3	129
	Печенье в инд.упаковке	1/50	1,2	12	15	126
	Молоко кип	1/200	1	0	12	25
			3,4	97	39,3	275

Обед

60-96	Помидоры свежие	1/100	2	0	9	134,3
129,-3	Рассольник Ленинградский с туш.гов и сметаной	25/250/10	5,8	7,2	24,5	181
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,8	10,7	4,5	181
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	7,6	4,4	50,5	265
585-96	Компот из св.яблок+С	1/200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,60	28	120,00
			39,76	23,66	164,38	1089,1
Всего за день			61,23	50,11	234,68	1678,00

День 13

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

257-96	Каша молочная манная (вязкая)с маслом сливочным	1/200	7,8	14,59	43,2	334,5
642-96	Какао на молоке	1/200	2,84	2,22	19,35	106,95
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132
	Йогурт	1/100	2,7	2,5	18,1	94
	Сыр	1/25	12	25	12,3	128
			17,14	20,81	106,1	667,45

Завтрак 2

	Вафли в инд.упаковке	1/50	12	0	12,0	123
	Компот из кураги+С	1/200	12	0	12,0	123
			24	0	24,0	246

Обед

	Капуста квашенная	1/100	2	10	9	134,3
131-96	Суп картофельный с рыбой (рыбные консервы)	85/250	10,4	2,7	22	151
595-2007	Рагу из свинины	50/200	10,5	35	32	485,5
	Сок	1/200	0	0	23	92
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,60	28	120,00
			30,3	48,9	138	1096,8
Всего за день			47,44	69,71	244,1	1764,25

День 14

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	--------	------	-----------	------

Завтрак

265-96	Запеканка творожная со сг/мол	1/200/30	28,20	24,1	27,8	443,00
591-96	Кисель из концентрата	1/200	0,05	0	24,04	95,66
	Батон	1/120	3,8	1,5	25,4	132
	Масло сливочное	1/15	0,2	0,5	23,5	119
	Фрукты (яблоки)	1/200	0,8	0	22,6	92
			33,05	26,1	123,34	881,66

Завтрак 2

	Пирог с картофелем	1/100	12	2	54	470
	Кофе на молоке	1/200	1,2	12	12	142
			23,2	14	66	612

Обед

	Зел.консервированный горошек	1/50	3,00	1,50	42,50	195,50
110-96	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	4,7	7,9	13,6	141,6
460-96	Котлета куриная	1/100	18,2	12,4	19,2	262,6
469-96	Макароны с сыром	1/200/9	6,3	5,4	33,8	212
588-96	Компот из сухофруктов +С	1/200	0,47	0,00	22,47	88,20
	Хлеб ржаной	1/80	1,2	12 1,9	1,5	101
	Хлеб пшеничный	1/70	16	1,8	12	124
			18,27	15,40	136,37	609,70
Всего за день			51,32	41,5	259,7	1491,4

День 15

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	ЭН/Д
--------------	--------------------	-------	--------	------	----------	------

Завтрак

	Масло сливочное	1/15	19	10,2	3,2	118,3
79-2010	Рыба в омлете	1/200	19	10,2	3,2	180,8
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,67	1,05	20,3	93,1
	Батон	1/100	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукты (яблоки)	1/200	0,8	0	22,6	92
			44,27	22,95	74,7	616,2

Завтрак 2

	Творожок	1/100	8,6	12	8,1	159
	Чай с сахаром	1/200	1	0	12	123
			9,6	12	9,3	282

Обед

	Овощное ассорти(помидоры,огурцы)	1/100	3,1	18,1	10,9	215
137-96	Суп гороховый с тушенкой гов	25/250	11,84	9,8	25,56	240,9
403-3	Плов из свинины	50/200	20,7	11	51,2	402,3
	Сок	1/200	0	0	23	92
	Хлеб ржаной	1/80	3,8	0,6	24	114
			39,44	39,5	134,66	1064,2
Всего за день			83,71	62,45	209,36	1680,4
Всего за 15 дней			1072	1667,02	4170,9	30054,12